

பார்வைக் கூர்மைக்கு

கிரை அவசியம்!

ஆதிகாலத்தில் அமெரிக்க, ஆசியாக் கண்டங்களில், கிரை பிரதான தானியப் பயிராகத் திகழ்ந்தது. அத்துடன், இலக்கறி யாகவும் சமையற பாகத்திற்குப் படுத்தப்பட்டது. மருத்துவ வாகடங் எலும் இடம்பெற்றது. ஆனால் ஸ்பானியர் புதிய உலகமாகிய அமெரிக்கக் கண்டங்களை ஊடுருவத் தொடங்கியதிலிருந்து கிரைச் சாகுபடி படிப்படியாகக் குறைய ஆரம்பித்தது. இதற்கு இருக்காரணங்கள் இருந்தன.

இன்று, ஆதி அமெரிக்கர் கிரைத் தானியத்தை அல்லது கிரையகளுக்குப் பயன்படுத்தினர். இக்கிரையை ஸ்பானியரின் மதக்கொள்கைக்கு முரண்ணியிருந்தமையாலும், ஆதி அமெரிக்கரிடையே இருந்ததான் தந்திரமந்திர முடிநம்பிக்கைகளை ஒழித்துக்கட்டுவதற்காகவும், ஸ்பானியத் தேவாலய நிருவாகிகள் கிரை சாகுபடியைத் தடை செய்தனர். கிரைத் தானியத்திலும் பார்க்கப் பருமானமாக ஸ்பா

னியச் சோளம் புகுத்தப்பட்டமையே கிரைப் பாகுபடியின் குறைவுக்கு இரண்டாம் காரணமாகும். ஆனால் இன்றும் ஆஜன்ரீனு, பொலியா, பேரு, மெக்கிக்கோ ஆகிய தென்அமெரிக்கக் கண்டமாநிலங்களிலும், ஆசியக்கண்டமலீக்சாரல் பிரதேசங்களிலும், கிரைதளித் தானியப் பயிராகச் சாகுபடி செய்யப்படுகிறது.

போசாக்கு

கிரைத் தானியத்திலும் இலைகளிலும் புரதம் உண்டு. தானியத்தில் ஏறத்தாழ பதினைஞ்சு சதவீத புரதமும் அறுபத்திமூன்று சதவீத மாப்பொருளுமுண்டு. கிரை மாவின் தரம் மேல்தேய விலையுயர்ந்த மெழுகுவர்க்கச் சோளம்மாவை ஒத்தது. அத்துடன், லைசென் (Lysine) என்னும் அமிலே அமிலம் (Amino

Acid), ஒவ்வொரு நாறு கிரும் புரதத்தில் ஆறு தசம் இரண்டு கிரும் என்ற விகிதத்தில் உண்டு. அமரந்தல் எடியூலிஸ் (A. Edeulis) வர்க்கக் கீரையிலேயே மிகக்கூடிய லைசென் இருப்பதாகக் கணிக்கப்பட்டுள்ளது. இவ் அமிலே அமிலம், நாம் உண்ணும் ஏனைய உள்நாட்டுத்தாவரங்களில் மிகக் குறைவாகக் காணப்படுகிறது. கிரையிலுள்ள லைசென் வீதம் பகபபாலிலும் சோளத்திலுமின்மீன் பார்க்கக்கூடியது. சோயா அவற்றைத் தானியத்திலுள்ள லைசென் வீதம் கிரையிலுள்ள லைசெனுக்குச் சமன். நம் தேத்திற்குத் தேவையான சில சிறந்த போசனைக்

பி. பானிக்கவாசகர்

சத்துக்கள் கிரையில் உண்டு என் எம் முதாகையர் தெட்டத்தெளிவாய் அறிந்திருந்தனர். இக்காரணத்தால் போலும், நோன்பு நோர்ப் போர்க்கும், நோயுற்று நலிந்திருப்போருக்கும், செங்கிரைப்புவச்சிருப்பு தொட்டு வயோபிப்பு வர்க்கும், செங்கிரைப்பு சோதும் செங்கிரையும், தேன் கலந்த கிரைப் பொரிமாவும் ஊட்டினர்.

இலைக்கறி வகைகளில் மனிதருக்கு வேண்டிய புரதம் விற்றமின் கனிப்பொருள்கரட்டன் உண்டு. போதிய லைசென் இலைக்கறி உண்பவர்களின் கண்கள் பளபளப்பாகவும், பார்வை கூர்மையாக

என்று பறந்தார். சுவடி முடிச்சிலிருந்து சண்டைக்காய்ப்பானவரை விட்டில் தேடியாகிவிட்டது. அங்கெல்லாம் இருந்தால்தானே அது கிடைக்கும்? இதையெல்லாம் விடப்பெரிய ஆச்சரியம் என்ன வென்றால் அன்று முழுவதும் அதுவரை அவர் வெற்றிலையே போடவில்லை. பாக்கு இல்லாத குறை என்று சொல்வதற்கு இல்லை. ஏற்கனவே சிவில்திருந்த வோதுமான போதுமான மீது திருந்த வெல் போதுமான அளவு இருந்தது. இருந்தும் அதையொத்த தான் வெற்றிலையே சேர்ந்தது தான் வெற்றிலைப்போடுவிட்டு தொடங்கி அதன் சாதனமாக வந்த பாக்கு வெட்டியில் கவிராயருக்கு எற்பட்ட இந்த அளவு கடந்த காதல். காரண காரியத் தொடர்பு கற்பிக்கமுடியாதது அல்ல. விறகு வெட்டிக்குக் கோட்டியும். சமையற்காரிக்கு அரிவாள் மைன்யும் சாதனங்கள்தாம் ஆனாலும் அவை மறந்து விடுகின்றன மேற்கூறிய எண்ணமுடையோர்.

வெற்றிலைபோடும் பழக்கமுடையவர் அந்தக் கவிராயர் சதாபெற்றிலைச் செல்வமும் கையுமாக இருக்கும் அவருக்கு அது ஒரு பொழுதுபோக்குக் கலையைப்போல உருண்டை உருண்டையாக இருக்கும் முழுக்கொட்டடைப் பாக்குகளைப் பாக்குவதில் அவருக்கு ஒரு தனி இன்பம். “நறுக் நறுக்” கென்று கொட்டடைப்பாக்கின் மன்றையை கீழ்க்கண்டால் செய்யும் அந்தக் கூர்மைக்கு வெட்டியிலைப்போடு வெற்றிலைப்போடு வெற்றிலையோ.

காரை செல்வராசா

யானால் அது பொருளின் அருமையை உணரத்தக்க, அது கீட்டயாமற்போதல், கைதவற்பிப்போதல், ஆகிய சந்தர்ப்பங்களிலேதான் இருக்கும் இந்த உதாரண விஷயம் காரணகாரியத் தொடர்புடையது. ஆனாலும் புவெருக்குப் பாக்கு வெட்டியின் மேலிருந்த காதல் இந்தத் தொடர்பின் குறுக்கமான எல்லையைக் காட்டிலும் பெரியதொன். ஒருவரைச் செல்வைசெய்வதை அதை ஒருநாள் அவருக்குத் தொடர்பின் குறுக்கமான எல்லையைக் காட்டிலும் பெரியதொன். ஒருவரைச் செல்வைசெய்வதை அதை ஒருநாள் அவருக்குத் தொடர்பின் குறுக்கமான எல்லையைக் காட்டிலும் பெரியதொன். ஒருவரைச் செல்வைசெய்வதை அதை ஒருநாள் அவருக்குத் தொடர்பின் குறுக்கமான எல்லையைக் காட்டிலும் பெரியதொன். ஒருவரைச் செல்வைசெய்வதை அதை ஒருநாள் அவருக்குத் தொடர்பின் குறுக்கமான எல்லையைக் காட்டிலும் பெரியதொன்.

இந்தநிலையில் அந்தப்பாக்கு வெட்டியை இழந்து விட்டால் கவிராயர்என்னபாடுபோடுகிறார். என்று பார்க்கவிரும்பிய சிலர் அதை ஒருநாள் அவருக்குத் தெரியாமல் எடுத்து ஒளித்து வைத்துவிட்டார். கை ஒடிந்து விட்டது போலத் திண்டாடி நீர் கவிராயர். அன்று முழுவதும் அவருக்கு ஒன்றுமே ஒடிவில்லை. காலையிலிருந்து அந்த அரிய திட்டத்தை நடத்தி முடித்த விடலைப்பயல் அம்பலவாணன்.

வும் இருக்கும் வரண்ட கிழக்கிலங்கையில் மண்டீர் கிரையும், வட இலங்கையில் கங்கைக் கரைத் தந்த செங்கிரையும், சாமாளை வர்கள் கிரையும் உண்டு. ஆகவே வரண்ட மாநிலங்களில் வாழும் மக்கள் தத்தும் வீட்டுத் தோட்டத்தில் கிரை சாகுபடி செய்து கைத்தைப் பேணலாம்.

வீட்டுத்தோட்டத்தில் கிரை விதைக்க விரும்புவோருக்கு விதை பெறுவது ஒரு பிரச்சனையாகிறது. விவசாய விராக்க நிலையங்களில் அல்லது அண்டையிலுள்ள கமக்காரர்ப் பெருங்குடி மக்களிடமிருந்து கிரை விதை கொள்வனவு செய்யலாம்.

இவ்வாரம் உங்கள் பலன் | லச்சி

25 - 03 - 1990 முதல்
31-03-1990 வரையான
காலப்பகுதி.

கிரக்கிலை:- குரியன் மீனம்; சுந்திரன்; கும்பம், மீனம் மேஷம்; செல்வாய் மகரம்; புதன் மீனம்; வியாழன்; மிதுனம்; கச்கிரன் - மகரம்; சனிமகரம்; இராகு - மகரம்; கேது - கடகம் யுரேனஸ் நெப்டியூன் தனுசு.

மேடம்:
தொழில்துறைகளில் நல்ல முன்னேற்றம் காணப்படும், பண்புள்ளக்கம் அதிகமாகும், போலும், நோன்பு நோர்ப் போர்க்கும், நோயுற்று நலிந்திருப்போருக்கும், செங்கிரைப்புவச்சிருப்பு தொட்டு வயோபிப்பு வர்க்கும், செங்கிரைப்பு வர்க்கும், மகிழ்ச்சிகரமான வாரம்.

இடம்:
குடும்பத்தில் பிரச்சனைகள் உருவாகும், அதிகயோசனை இருந்துவரும். தொழில் வில்லை உருவரைப் பகுத்துக்கொள்வீர்கள் குடும்பத்தில் சந்தேகம் வலுவடையும், தொழிலில் ஏராய்ச்சியும் அதிகரிக்கும். தாம்பிய உதவியுண்டு. மக்களால் செலவுண்டு. தொழியான போதுமான வாரம்.

கும்பம்:
தொழில் துறையில் சங்கடங்களை தீர்த்துக் கொள்ளலாம். குடும்பத்தில் அந்தியோன்யம் குறைவாக இருக்கும். இளைச்கோதாரின் விரோதமுண்டு, எதிர்பார்த்த பணம் கைக்கு கிட்டும், வீட்டில் மங்கள் கள் வாபாடு தொடர்புடைய சுமுகமாகத்திரும், பாராட்டு கிட்டும், உல்லாசபயணமுண்டு, சிறப்பான வாரம்.

மீனம்:
தொழில் துறையில் சங்கடங்களை தீர்த்துக் கொள்ளலாம். குடும்பத்தில் அந்தியோன்யம் குறைவாக இருக்கும். இளைச்கோதாரின் விரோதமுண்டு, எதிர்பார்த்த பணம் கைக்கு கிட்டும், வீட்டில் மங்கள் கள் வாபாடு தொடர்புடைய சுமுகமாகத்திரும், பாராட்டு கிட்டும், உல்லாசபயணமுண்டு, சிறப்பான வாரம்.

கடகம்:
எதிர்ப்புக்கள் அதிகமாகும், தொழிலில் பணம் வருதலை தொடர்புடைய கடக்களில் இருந்து அதிகரிக

பார்வை

(7ம் பக்கத் தொடர்ச்சி)
துகள், இப்பிடி தாயையும்
சகோதரங்களையும் தரத்த
மனம் எப்பிடி வரும், எனக்கு

அதுதான்... அதி சயமாய்
இருக்கு... “என்ன செய்யிறது... எல்
லாரும் ஒரு மாதிரியே...”
“பாரந்கோ... மனிசர் உயிருக்குப் பிரச்சனைப்பட்டுக்

கொண்டிருக்கிறீரத்திலே
இதுகள் வீட்டுக்கும் காணிக்கும் பிரச்சனைப் படுகுதுகள்.
அவன்தான் பிறத்தியான் இவருக்கு புத்தி எங்க போனது...”
“உனர் உலகம் கின்னது குணங்களுக்குள்ளும் அடிப்படையில் ஒரு குணம் இருக்கவேணும். மனிசரை பனிசர் நேசிக்கிறஞ்சும், அது இல்லையென்டால் மனிசர் இருந்து என்ன. தன்னைப் பற்றியேயோசிச்சுக்கொண்டிருக்கிறதீடு. மற்றவையைப் பற்றியும் யோசிக்கவேணும். ஒருதானர் கஷ்டத்தில் உதவி செய்யிறதுபோல சந்தோஷம் வேற எதிலையும் வராது, நான் என்ற அளவில் உணர்ந்தது.” கண்களில் நீர்ப்பளபளப்படன் அவள் சொன்னபோது நான் அவள் கைகளை மேது வாய் அழுத்தினேன்.

உலகத்தில் துண்பப்படுகிறவைதான் நிறைய இருக்கின்றன. அந்ததுயரங்களில் பங்கு கொள்ளுறுதுதான் மனிதல்லட்டசனம். நீ இப்பிடி மற்றவையைப் பற்றிக் கவலைப்பட்டுக் கொண்டிருக்கிறது. உனர் நல்ல மனதையும் இயல்பையும்தான் காட்டுது.” அவள் ஒரு விணுடி மொனமாய் இருந்தாள்.

“அப்பிடி இல்லை. நான் மற்றவையளினர் பிரச்சனைகளிலையும் கவலையளிலையும் பங்கு கொள்ளுறன் எண்டால் அதுக்கு முதல் காரணம் எனக்கெண்டு பிரச்சனைகள் இல்லாமல் இருக்கிறதுதான். உங்களாலேயோ பிள்ளையாளையோ கூயோ வேற எந்த விதத்தாலோ எனக்குப் பிரச்சனையள் இல்லை. கவலை இல்லை. அதுதான் மற்றவையைக்காக கவலைப்படுறன். எனக்கெண்டு ஏதும் பிரச்சனை இருந்தால் அதைப்பற்றித்தான் கவலைப்படநோம் இருக்கும். மற்றவையைப் பற்றி நினைக்க எலுமே... ஒரு கணம் என் மனம் அயர்ந்துபோனது.

எல்லோரையும் நேசிக்கத் தெரிந்த ஒரு அற்புதமான மனதையுடைய இவள் அந்த மனதின் வெளிப்பாடுகளுக்கு இவ்வளவு சாதாரணமான காரணத்தை இத்தனை கலப்பாக சொல்கிறேன்...

கடவுளே... இவருக்கென்று பிரச்சனைகளோ கவலைகளே ஏற்பட்டுவிடக்கூடாதே என்ற கவலை புதிதாய் என் மனதி ஏழுகிறது. (யாவும் கந்பளை)

கோழி வளர்ப்பினால்
(7ம் பக்கத் தொடர்ச்சி)
முக்கில் காய்வளர்தல் (குஞ்சுகளுக்கு).

தகுந்த வைத்தியஆலோசனை பெறுவதன் மூலமும் கோழி வளர்ப்பில் கூடிய அனுபவம் உடையவர்களுடன் சேர்ந்து ஆலோசிப்பதன் மூலம் கூடுமானவரை தடுக்கலாம்.

இறைச்சிக்காக வளர்க்கப்படும் புரோயிலர் இனக் கோழிகள் குறித்தகால அளவிற்குள் வளர்த்து சந்தைப்படுத்தப்படுகின்றன. கால அளவு கூடிய விட்டால் அவற்றின்றை குறைந்துகொண்டே செல்லும் இவற்றிற்கு இறைச்சியை மட்டும் பெறுவதற்கான உணவுகளே வழங்கப்படுகின்றன. இவற்றிற்கும் மருந்துவகைகள் உண்டு. இவற்றையும் நோய்கள் பிடிப்பதால் இவற்றை வளர்ப்பவர்கள், வைத்திய ஆலோசனையை அல்லது வெளி நாட்டு, உள்நாட்டு சஞ்சிகைகளை வசிப்பதன் மூலமும் தவிர்ப்பதற்கான முறைகளை அறிந்துகொள்ளலாம்.

இக்கோழி வளர்ப்பில் ஈடுபடுவர்கள் கிலவேலைகளில் பெரிய இழப்புகளையும் எதிர்நோக்குகின்றனர். கோழி களுக்கு ஏற்படும் நோய்களே இவற்றிற்கான காரணமாகின்றது. இதனால் குறைந்த இலாபத்தைக்கூட அவர்களால் பெறமுடியாதனிலை ஏற்படுகிறது. அரசாங்கம் இவர்களுக்கு உதவுவதால் இவ்வற்பத்தியில் தொடர்ந்து ஈடுபடுவதற்கான விருப்பம் உற்பத்தியாளனுக்கு ஏற்படுகிறது. இத்தொழிலின் மூலம் சுயதேவையும் பூர்த்தியாக்கப்படுவதுடன் கிராம மட்டத்தில் இவ்வற்பத்திப் பொருட்களிக்கின்றது.

SPOKEN ENGLISH

பேச்சு ஆங்கிலப் பயிற்சியில் நூற்றுக்கணக்கான
மாணவர்களின் நன்மதிப்பைப் பெற்ற

Bright Training Centre

அடுத்த கல்வி முயற்சி

கடைக்கணக்கு எழுதும் முறை

(METHOD OF BOOK-KEEPING)

தபால் மூலம் கல்வி

கடைக்கணக்கு முதல் கம்பனி கணக்குவரரை எவ்வாறு எழுதப்பட வேண்டும் என்பதை மிக இலகுவான முறையில் ஆரம்பத்திலிருந்து கற்றுத் தரப்படும். இது ஆறுமாத கால பிப்ளோமா பயிற்சியாகும்.

இன்று நாட்டில் கணக்குப் பதிவாளர் (Book-keeper) கணக்கு விகிதர் (Accounts Clerk), கணக்குப் பரி சோதகர் (Audit Clerk) ஆகிய வேலைகளுக்குப் பல வெற்றிடங்கள் உள்ளன. எமது பயிற்சியினை மேற் கொள்வதன் மூலம் சிறந்த தொழில் ஒன்றை நீங்கள் பெற்றுக்கொள்ளமுடியும்.

கணக்குப் பதிவியல் துறையில் ஸண்டன் (London) பட்டம் பெற்றவரும் பதினைந்து வருடாகல கணக்கு எழுதும் துறையில் அனுபவம் பெற்றவரின் அனுசரணை யுடனே இப்பாடங்கள் யாவும் தயாரிக்கப்பட்டதாகும். இப்பயிற்சியினைத் திறம்பட்ச செய்து முடிப்பவர்க்குச் சிறந்த தொழிலின்த் தேடித் தரக்கூடிய சிறந்த நற் சான்றிதழ் வழங்கப்படும்.

மேலதிக விபரங்கட்டு முத்திரையொட்டிய தபாலுறை யுடன் சுயவிலாசத்தையும் எழுதித் தொடர்புகொள்க.

புது அறிவொளி விலை ரூபா 5/-மட்டும்

வெளிவந்து விட்டது எமது கல்வி நிறுவனத்தின் கல்வி இலக்கிய கல்வி இதழ், பிரபலம் புத்தகக் கடைகளில் கிடைக்கும். நேரடியாகப் பெற விரும்புவோர் ஒரு ரூபா பெறுவதியான ஆறு முத்திரைகளை அறுப்பிப் பெற்றுக்கொள்ளலாம்.

● யாழ்ப்பாணத்தில் பஸ் நிலையத்துக்கு அருகாமைலுவியினான் சகல கடைகளிலும் புது அறிவொளி இதழ் விற்பனைக்கு உண்டு.

SPOKEN SINHALA

BRIGHT TRAINING CENTRE

நிறுவனத்தினர் மிக இலகு நடையில் அமைந்த தபால் முறையில் மிகச்சிறந்த பயிற்சி நெறியினை அறிமுகப்படுத்துகிறார்கள்.

உள்வியல் அடிப்படையில் மிகமிகப் புதுமையான முறையில்

SPOKEN SINHALA

பயிற்சி நெறியினை முன்றே மாதங்களில் கற்றுத்தேறலாம்.

BUSINESS ENGLISH

வியாபார ஆங்கிலம் இரண்டு மாத பாடத்திட்டம் இதில் சேருவோர் கடிதம் எழுதும் முறை, வேலைகளுக்கு விளைவர்கள் பல பாகத்தினரும் தபால் என்பனவும் மற்றும் வியாபார உலக அன்றூடப் பாவளை ஆங்கில வாக்கியங்களையும் உள்ளடக்கிய பாடத்திட்டம்.

மேலதிக விபரங்கட்டு முத்திரையொட்டிய தபால் உறையுடன் சுயவிலாசத்தையும் எழுதித் தொடர்புகொள்க.

எமது கல்வி நிறுவனம் அறிமுகப்படுத்தும் மூன்று மாதக்கில் பேச்சு ஆங்கிலம் எனும் பயிற்சியினை இலகு கையில் உள்ள பல பாகத்தினரும் தபால் மூலம் பயின்று பயன் பெற்றுள்ளனர்கள். எமது பயிற்சிநெறியானது, மாணவர்கள் அறிந்து அவர்களுக்கு இன்று அத்தியாவசியமாகத் தேவைப்படுவது என்ன என்பதை உள்வியல் ரீதியில் ஆராய்ந்து அதன்படி தயாரிக்கப்பட்டதே எமது கல்வி நெறியாகும் எனவேதான் மாணவர்கள் எல்லோரும் மற்றைய பயிற்சிகளைவிட பிறைப் பயிற்சி நிறுவன “ஆங்கில பேச்சு பயிற்சி” சிறப்பானது எனக் கூறுகிறார்கள்.

கொண்டிருக்கும் கல்வி நெறைப்பட்டதை மொறுப்பட்ட குணங்கள் எவ்வளவு மாறுப்பட்ட குணங்கள் இருக்கு எண்டு உணக்குத் தெரியாது.” “எவ்வளவு மாறுப்பட்ட குணங்களுக்கு எண்ணது குணங்களுக்கு எடுப்பது அடிப்படையில் ஒரு குணம் இருக்கவேணும். மனிசரை பனிசர் நேசிக்கிறஞ்சும், அது இல்லையென்டால் மனிசர் இருந்து என்ன. தன்னைப் பற்றியேயோசிச்சுக்கொண்டிருக்கிறதீடு. மற்றவையைப் பற்றியும் யோசிக்கவேணும். ஒருதானர் கஷ்டத்தில் உதவி செய்யிறதுபோல சந்தோஷம் வேற எதிலையும் வராது, நான் என்ற அளவில் உணர்ந்தது.” கண்களில் நீர்ப்பளபளப்படுவன் அவள் சொன்னபோது நான் அவள் கைகளை மேது வாய் அழுத்தினேன்.

உலகத்தில் துண்பப்படுகிறவைதான் நிறைய இருக்கின்றன. அந்ததுயரங்களில் பங்கு கொள்ளுறுதுதான் மனிதல்லட்டசனம். நீ இப்பிடி மற்றவையைப் பற்றிக் கவலைப்பட்டுக் கொண்டிருக்கிறது. உனர் நல்ல மனதையும் இயல்பையும்தான் காட்டுது” அவள் ஒரு விணுடி மொனமாய் இருந்தாள்.

